සුවෙන් පෙරට

**e ඉගෙනුම් පියස**

**මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය**

ZEOM
කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - මිනුවන්ගොඩ
மண்டல கல்வி அலுவலகம் - மினுவாங்கொட
Zonal Education Office - Minuwangoda

වාරය - දෙවන වාරය

| | | |
|---|---|---|
| ශ්‍රේණිය : 11 | විෂයය : සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය | පාඩම : එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමු. |

පන්ති කාමරය තුළට කොටු වී පොතේ දැනුම පමණක් ලබා නොගෙන එම දැනුම ස්වාභාවික සංසිද්ධි සමග සම්බන්ධ කර ඉගෙන ගැනීම එළිමහන් අධ්‍යාපනයයි. ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍යයෙන් යුතු ගුණ ගරුක ඉදිරි පරපුරක් බිහි කිරීමට පන්ති කාමරයෙන් ලබන අධ්‍යාපනයට අමතරව එළිමහන් අධ්‍යාපනය මගින් විනය ගරුකත්වය, නායකත්වය, අනුගාමිකත්වය, ඉවසීම, අභියෝගවලට මුහුණදීම වැනි උසස් ගුණාංග ප්‍රගුණ කළ හැකි බව අපි පිළිගනිමු.

❖ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානයේ දී පහත කරුණු තුන අනුගමනය කිරීම වඩා උචිත වේ.

**එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානය**

**1. පූර්ව සූදානම**

- දිනය, ස්ථානය, වේලාව, කුමන ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා සහභාගි වන්නේ ද, එහි අරමුණු ආදිය තීරණය කිරීම
- අවසර ලබා ගැනීම
- සහභාගි වන අයගේ තොරතුරු ලේඛණයක් සැකසීම
- දැනුම්වත් වීම
- අරමුණු පැහැදිලි කර ගැනීම
- ගෙන යා යුතු ද්‍රව්‍ය තීරණය කිරීම හා සකස් කර ගැනීම

**2. ක්‍රියාත්මක කිරීම**

- මාලිමාව භාවිතය
- සිතියම් කියවීම
- ජලය සපයා ගැනීම
- ආහාර පිසීම
- කූඩාරම් ගැසීම
- සෞඛ්‍ය හා සනීපාරක්ෂක කටයුතු සංවිධානය
- රාත්‍රිය ගත කිරීමට ආරක්ෂාකාරී ස්ථානයක් සොයා ගැනීම
- වීඩියෝ කිරීම හා ඡායාරූප ගැනීම
- චිත්‍ර ඇඳීම හා සටහන් තබා ගැනීම
- ශාඛ කොටස්, පාෂාණ, පිහාටු වැනි දෑ එක් රැස් කිරීම

**3. අවසානය**

- ලබා ගත් නව අත්දැකීම් බෙදා හදා ගැනීම
- හමු වූ සතුන්, ශාඛ, පාෂාණ ආදිය නිරීක්ෂණය
- මුහුණ දීමට සිදු වූ ගැටලු හඳුනා ගැනීම
- ගැටලුවලට මුහුණ දීමට ගනු ලැබූ ක්‍රියාමාර්ග සාකච්ඡා කිරීම
- සැලසුම් කිරීමේ දී සිදු වූ අඩුපාඩු හා ප්‍රබලතා සාකච්ඡා කිරීම
- අවසන් වාර්තාව සකස් කිරීම

❖ එළිමහන් අධ්‍යාපනයට අයත් පහත ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ වැඩි දුර හදාරමු

1. වන ශිල්ප අධ්‍යයනය
2. කඳු තරණය
3. කැලෑ ගවේෂණය

**වන ශිල්ප අධ්‍යයනය**

**වන ශිල්ප අධ්‍යයනයේ දී අප විසින් ප්‍රගුණ කළ යුතු හැකියාවන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.**

- සතුන් නිරීක්ෂණයෙන් කාලගුණ ගැන අනාවැකි කීම
- ජලය සොයා ගැනීම
- කඳවුරු බැඳීම
- විවිධ ගැට වර්ග ගැසීමේ හැකියාව
- පිහිය, පොරව, උදැල්ල භාවිතය
- ගස්වල උස මැනීම

**වන ශිල්පය හැදෑරීමේ දී මුහුණ දෙන අභියෝග**

1. කාලගුණික උපද්‍රව
2. සතුන් නිසා සිදු වන උපද්‍රව
3. ආහාර නිසා සිදු වන උපද්‍රව
4. ජලය නිසා සිදු වන උපද්‍රව
5. දිශාව පිළිබඳ ගැටලු
6. ලෙඩ රෝග

**වනගත අභියෝගවලට මුහුණ දීමේ දී වැදගත් වන නිරීක්ෂණ**

- පා සලකුණු
- මග සලකුණු

**වනගත ජීවිතයේ උපද්‍රවවලින් බේරීම සඳහා භාවිත කරන ක්‍රම ශිල්ප කිහිපයක් පහත දැක්වේ.**

- පසු තලය තෝරා ගැනීම
- මාන බලමින් යාම
- සත්ව අනුකරණය
- වනගත ආහාර පිළිබඳ දැනුම

## ❖ කඳු තරණය

අව්ව, වැස්ස, සුළඟ වැනි බාධා සහිත මෙන් ම පහසුවෙන් ගමන් කළ හැකි මාර්ග නොමැති කන්දක් මතට නැගීම කඳු තරණය ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. මෙය ආත්ම විශ්වාසය ගොඩ නගා ගැනීම සඳහා උචිත ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස සැලකේ. කඳු තරණය කිරීමේ දී කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් යුක්තව කටයුතු කළ යුතු අතර, එක් අයෙකුගේ නොසැලකිල්ල හෝ අපරීක්ෂාකාරී බව නිසා ඇතැම් විට විශාල අනතුරකට මුහුණ දීමට ඉඩ ඇත.

## ❖ කඳු තරණයේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

- එම ප්‍රදේශයේ ඇති ගහ කොළ වැල් පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීම.
- කඳු අවට ප්‍රදේශයේ පස්, ගල් සතුන් ආදිය පිළිබඳ දැනුම හා අවබෝධය.
- පෙර ගවේෂකයින් හෙළි කර ඇති තොරතුරු පිළිබඳ දැනුම්වත් වීම.
- මීට පෙර කඳු තරණය කර අත්දැකීම් ලැබූ අය කණ්ඩායමට ඇතුළත් කර ගැනීම.
- හදිසි අවස්ථාවක ක්‍රියා කළ යුතු අයුරු හා දැනුවත් කළ යුතු අය පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම.
- තමන්ට අත්‍යවශ්‍ය ම උපකරණ ප්‍රමාණය පිටේ එල්ලා ගෙන යාමට හැකි වන අයුරින් සකස් කර ගැනීම. ■ ආරක්ෂක උපකරණ භාවිතය සඳහා නිවැරදි දැනුම හා පුහුණුව ලබා ගැනීම.
- නායකත්වයට ගරු කිරීම හා අණ පිළිපැදීම.
- සෑම විට ම කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් කටයුතු කිරීම .

## ❖ කැලෑ ගවේෂණය

ක්‍රමයෙන් පරිණාමයට පත් වූ මිනිසා ගොවි යුගයට පෙර දඩයම් යුගයක් පසුකර තිබිණ. ඒ කාලයේ මිනිසුන් සම්පූර්ණයෙන් ම දිවි ගත කළේ වනචාරීව ය. අද කැලෑ ගවේෂණයේ මූලික පරමාර්ථය ජෛව විවිධත්වය පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීම ය. එනම් වනාන්තරයේ ජීවත් වන සතුන්, පක්ෂීන්, කෘමී සතුන්, සර්පයින්, ඇළ, දොළ, ගංගා, භූ විෂමතා, වර්ෂාපතනය, පසෙහි ස්වභාවය, ගහ කොළ වැල් ආදිය පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීමෙන් දැනුමක් ලබා ගැනීම මෙහි අරමුණ වේ.

## ❖ කැලෑ ගවේෂණයේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු සුවිශේෂ කරුණු

- සතුන් පිළිබඳ මූලික අවබෝධයක් ලබා ගැනීම  වනයේ ජීවත් වන සතුන්, සර්ප විශේෂ, සතුන්ගේ චර්යාවන්, ආහාර වර්ග පිළිබඳ  මූලික අවබෝධය ගවේෂණ ක්‍රියාවලියට පහසුවක් ඇති කරයි.
- ශාක පිළිබඳ අවබෝධය ලබා ගැනීම  ශාක වර්ග, වැල් වර්ග පිළිබඳ අවබෝධයත් ආහාරයට ගත හැකි ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ මූලික  අවබෝධයත් ගවේෂණ කාර්යය ඉතා පහසු කරයි.
- හදිසි ආපදාවක දී ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ දැනුවත් වීම.
- සර්ප දෂ්ඨ කිරීම්, කුඩැල්ලන් වැනි සතුන්ගෙන් වන කරදරවලින් බේරීමට සුදුසු ඇඳුම් කට්ටලයක් කර ගැනීම.
- අනවශ්‍ය කෑකෝ ගැසීම්, ශබ්ද, සතුන් කුපිත කිරීමට හේතු වන බැවින් එවැනි දේවලින් වැළකීම.
- ගමන් කරන මාර්ගයේ මං සලකුණු යෙදීම හා භාවිතය.
- ගමන් ගන්නා මාර්ගය සිතියමකට ගැනීම.

- සියලුම ප්‍රශ්න සඳහා පිලිතුරු සපයන්න.

01. එළිමහන් අධ්‍යාපනයේ වැදගත්කම කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

02. එළිමහන් අධ්‍යාපනයේ අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන මොනවාද?

03. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීම සඳහා "පූර්ව සූදානමේදී" ඔබ විසින් අවධානය යොමුකල යුතු අංශ කිහිපයක් නම් කරන්න.

04. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීම සඳහා "නියමිත දිනයේදී" ඔබ විසින් අවධානය යොමුකල යුතු අංශ කිහිපයක් නම් කරන්න.

05. වන ශිල්ප අධ්‍යනයේදී ඔබ විසින් ප්‍රගුන කල යුතු ක්‍රියාකාරකම් 02ක් සඳහන් කරන්න

06. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් "අවසානයේදී" ඔබ විසින් සිදුකලයුතු ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් නම් කරන්න

07. ඔබ කඳු තරණයේ දී සැලකිලිමත් වන කරුණු අටක් සඳහන් කරන්න.

08. කැලෑ ගවේෂණයේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පහක් ලියා දක්වන්න.

09. ඔබ සහභාගි වූ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක් මතකයට නගා ගනිමින් එහි සාර්ථක වූ අවස්ථා හා අසාර්ථක වූ අවස්ථා ලයිස්තුගත කරන්න.

10. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීමේදී "නායකත්වය" අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක් වන්නේ කෙසේද?